



Trabalhos Científicos

Título: Adequação Do Consumo De Fibras, Macro E Micronutrientes Em Crianças De 1 A 12 Anos Residentes Na Região Metropolitana De São Paulo

Autores: KARINA MERINI TONON (CONSULTORA CIENTÍFICA); ELAINE MARTINS BENTO MOSQUERA (NESTLÉ BRASIL); TAMARA LAZARINI (NESTLÉ BRASIL); VANESSA CAROLINE CAMPOS (NESTLÉ SUÍÇA); MILANA CARA TANASOV DAN (NESTLÉ BRASIL)

Resumo: OBJETIVOS: Avaliar a adequação do consumo de proteínas, carboidratos, lipídios, fibras e de micronutrientes por crianças de 1 a 12 anos. MÉTODOS: Um estudo transversal com 924 crianças de 1 a 12 anos foi realizado na região metropolitana de São Paulo. Dois recordatórios não consecutivos de 24 horas foram realizados para estimar a ingestão de alimentos e nutrientes. A adequação do consumo de nutrientes foi calculada com base nas DRIs. RESULTADOS: A adequação do consumo de proteínas atingiu 370 nas crianças de 1 a 3 anos, 300 nas crianças de 3 a 7 anos e 186 nas crianças de 7 a 12 anos. A adequação do consumo de carboidratos foi de 126, 150 e 180 nas crianças de 1 a 3 anos, 3 a 7 anos e de 7 a 12 anos, respectivamente. O consumo médio de fibras foi de 64 da adequação nas três faixas etárias. Quanto aos lipídios, 48 das crianças de 1 a 3 anos apresentou consumo abaixo da recomendação (30 do valor energético total), enquanto 12 apresentou consumo elevado (40 do valor energético total). Nas demais faixas etárias, 24 das crianças apresentaram consumo de lipídios abaixo da recomendação (25 do valor energético total) e 34 apresentaram consumo elevado (35 do valor energético total). Quanto aos micronutrientes, foi observada a baixa adequação no consumo de vitamina D (45), vitamina E (51) e colina (82) nas três faixas etárias, de cálcio nas crianças de 3 a 7 anos (86) e de 7 a 12 anos (50) e de vitamina A nas crianças de 7 a 12 anos (74). CONCLUSÕES: As crianças de 1 a 12 anos apresentaram consumo proteico excessivo, baixo consumo de fibras e de micronutrientes, reforçando a importância de ações de educação nutricional para a promoção de hábitos alimentares saudáveis na infância.